



COCINA CENTRAL

Enero 2025
Menú Sin Cerdo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | FESTIVO | Ensalada Arroz del senyoret Fiambre de pavo y queso Postre Fruta Pan | Ensalada Crema de calabacín Hamburguesa de coliflor con ketchup Postre Fruta Pan |
| 6 FESTIVO | 7 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Macarrones integrales con tomate y atún Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan | 8 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave, nabo y chirivía con lluvia Pollo al horno con patatas Postre Fruta Pan integral | 9 Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos Paella de verduras Pechuga de pavo y queso manchego Postre Lácteo Pan | 10 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelgas Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan |
| 13 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de hortalizas de temporada ECO Abadejo a la gallega Postre Fruta Pan | 14 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Lentejas juliana con espinacas Tortilla de queso Postre Fruta Pan | 15 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de pescado con estrellitas Albóndigas vegetales con pisto de tomate y pimiento Postre Fruta ECO Pan integral | 16 Tosta de hummus con pimentón Arroz a banda Fiambre de pavo y queso Postre Fruta Pan | 17 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albón veget c patatas y guisantes Pizza margarita Postre Fruta Pan |
| 20 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Coditos napolitana Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan | 21 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan | 22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria Filete de pechuga a la cazadora con zanahorias Postre Fruta Pan integral | 23 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz con tomate Tortilla francesa Postre Lácteo Pan | 24 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa hortelana con lluvia Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan |
| 27 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Lentejas con verduras Tortilla francesa Postre Fruta Pan | 28 Mezclum, tomate y zanahoria Espirales integrales a la napolitana Filete de merluza con salsa mery Postre Fruta Pan | 29 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Sopa de cocido con garbanzos Filete de ternera con champiñones Postre Fruta Pan integral | 30 Tosta de tomate Arroz al horno de verduras Fiambre de pavo y quesitos Postre Fruta Pan | 31 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo a las finas hierbas Postre Fruta Pan |

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA